

**MENINGKATKAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
MELALUI LOMPAT RINTANGAN DI 07 PAKIT MULAU**

ARTIKEL ILMIAH

**OLEH
AMOS
NIM F1102141047**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK
2016**

**MENINGKATKAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
MELALUI LOMPAT RINTANGAN DI 07 PAKIT MULAU**

ARTIKEL ILMIAH

**AMOS
NIM F1102141047**

Disetujui,

Pembimbing I



Mimi Haetami, M.Pd
NIP 197505222008011007

Pembimbing II



Edi Purnomo, M.Or
NIP 198301142008011004

Mengetahui,

Dekan FKIP




Dr. H. Martono, M.Pd
NIP 196803161994031014

Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan


Prof. Dr. Victor G. Simanjuntak, M. Kes
NIP 195505251976031002

MENINGKATKAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI LOMPAT RINTANGAN DI 07 PAKIT MULAU

Amos, Mimim Haetami, Edi Purnomo

Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FKIP Untan, Pontianak

Email:ammo23@gmail.com

Abstrak: Permasalahan yang selalu dihadapi oleh guru pada saat pembelajaran adalah lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V di SDN 07 Pakit Mulau dan cara mengatasinya guru memberikan pembelajaran lompat rintangan. Bentuk penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Dalam penelitian tindakan kelas (PTK) ini yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah guru berkolaborasi dengan siswa Sekolah Dasar Negeri 07 Pakit Mulau yang berjumlah 25 siswa terdiri putra 15 dan putri 10. Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan penelitian memberikan dampak positif pada siswa karena terdiri dari siklus I dan siklus II berupa perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Pembelajaran siklus I siswa yang baru lulus berjumlah 14 siswa atau 56% sedangkan siswa yang belum lulus berjumlah 11 siswa atau 44% maka dilanjutkan ke siklus II agar siswa memiliki kesempatan untuk perbaikan lompat jauh gaya jongkok dengan lompatan rintangan dengan demikian bisa dikategorikan dengan siswa lulus berjumlah 25 siswa dan belum lulus berjumlah 0 siswa.

Kata Kunci: Lompat Jauh Gaya Jongkok, Lompat Rintangan

Abstract: The problem often faced by teachers during the learning style is a long jump squat at fifth grade students at SDN 07 Pakit Mulau and how to overcome the teacher giving out learning to jump hurdles. Forms of research is classroom action research. In a classroom action research This is the subject of this study were teachers collaborate with students of State Elementary School 07 Pakit Mulau totaling 25 students comprising 15 sons and daughters of 10. Based on research conducted research have a positive impact on students because it consists of the first cycle and the second cycle of planning, implementation, observation and reflection. Learning first cycle of students who have recently graduated amounted to 14 students or 56%, while students who have not passed a total of 11 students or 44%, then proceed to the second cycle so that students have the opportunity to repair long jump style squat jumps hurdles thus could be categorized by graduate students numbered 25 students and the student has not passed a numbered 0.

Keywords: *Style Long Jump Squat , jump hurdles*

A tletik merupakan cabang olahraga yang yang paling tua usianya di dunia dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya. Ditinjau dari aspek gerak, gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik merupakan gerak dasar yang dilakukan manusia seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar. Seiring dengan bertambahnya kemajuan dan perubahan kebudayaan manusia, gerakan-gerakan tersebut berubah menjadi suatu kegiatan atau aktivitas yang dilombakan atau digunakan untuk meningkatkan kesegaran jasmani.

Keberadaan cabang olahraga atletik mempunyai peran penting dalam pendidikan jasmani (penjas). Hal ini karena, gerakan-gerakan dalam cabang olahraga atletik hampir ada di semua cabang olahraga lainnya. Menurut Toho Cholik Mutohir dan Rusli Lutan (2001: 63) “ Olahraga atletik sangat penting, karena hampir semua cabang olahraga mengandung gerakan dasar atletik. Praktik atletik bermanfaat untuk peningkatan kemampuan jasmani dan pembinaan rokhani”. Selain itu, banyak manfaat yang diperoleh dari pembelajaran atletik. ”Nilai-nilai atau manfaat yang terdapat dalam cabang olahraga atletik harus ditanamkan pada anak-anak sejak dini. Itulah sebabnya mengapa cabang olahraga atletik wajib diajarkan di sekolah-sekolah Yoyo Bahagia dkk.,(2000: 1)”.

Untuk menanamkan nilai-nilai sesuai dengan norma yang diharapkan, tidak semudah yang dibayangkan. Nilai-nilai yang sesuai dengan norma itu akan tumbuh dan berkembang pada siswa, apabila siswa berada dalam kondisi dan situasi edukasi yang sengaja dirancang untuk mencapai tujuan pembelajaran atletik. Dengan demikian siswa secara langsung ikut aktif berpartisipasi dalam proses kegiatan pembelajaran atletik, sehingga akhirnya mampu menghayati maksud atau tujuan kegiatan tersebut. Untuk menciptakan suasana tersebut, maka guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) memegang peranan penting.

Pihak guru seharusnya tidak hanya mengembangkan kemampuan gerak sesuai kegiatan nomor cabang olahraga atletik, tetapi juga menanamkan nilai-nilai seperti kejujuran (*sportivitas* atau *fair play*), disiplin, pantang menyerah, semangat ksatria, saling menghormati dan percaya pada diri sendiri. Dengan demikian atletik merupakan wahana pendidikan yang tidak hanya mengembangkan keterampilan, tetapi juga mengembangkan nilai-nilai humaniora.

Bila diamati dalam pembelajaran atletik di sekolah-sekolah, masih banyak para guru penjas belum memberikan suatu bentuk pelajaran atletik yang benar, padahal atletik harus diajarkan sejak usia dini. Hal ini mengingat, di dalam cabang olahraga atletik terdapat unsur dasar dari aktivitas manusia. Siswa perlu diberikan materi pelajaran dengan benar yang tersusun dengan baik dan bervariasi. Hal ini

karena, anak-anak usia sekolah merupakan masa perkembangan dan pertumbuhan, sehingga pembelajaran atletik yang diberikan harus disesuaikan dengan tingkat perkembangan anak.

Pendidikan jasmani dapat mengembangkan sikap – sikap yang terdapat dalam setiap pelaksanaan pembelajaran, guna mewujudkan tujuan salah satu upaya yang hendaknya dilakukan adalah dengan mengembangkan kemampuan gerak. Salah satunya melalui cabang atletik yaitu nomor lompat. Atletik adalah cabang olahraga yang tumbuh dan berkembang bersamaan dengan kegiatan alami manusia. Hal ini dapat dilihat dalam kegiatan alami manusia seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar. Olahraga Atletik dapat dilakukan mulai dari anak-anak hingga orang dewasa dan dapat dilakukan di dalam maupun di luar ruangan.

Kemampuan gerak dasar dapat diperoleh melalui pembentukan dasar-dasar keterampilan gerak yang kompleks meliputi gerak lokomotor, gerak non lokomotor, dan gerak manipulatif. Untuk mencapai kemampuan lompat jauh gaya jongkok yang optimal dipengaruhi oleh faktor kekuatan, daya ledak (*power eksplosive*), kecepatan bergerak (*speed of movement*),”. Pada saat praktek di lapangan agar siswa dapat melompat lebih jauh, yang harus diperhatikan adalah teknik awalan, tolakan, melayang, dan teknik mendarat. Dengan pengertian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kemampuan lompat jauh gaya jongkok merupakan perpaduan antara kekuatan, daya ledak dan kecepatan bergerak.

Melompat merupakan teknik yang mendasari kemampuan lompat jauh gaya jongkok yang harus dimiliki oleh siswa pada umumnya terutama pada siswa di semua tingkat pendidikan. Kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar yang banyak mengalami kesulitan dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

Pada pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lompat jauh siswa melakukan lompat jauh 1 kali setiap giliran dengan dilanjutkan oleh siswa yang mendapat giliran berikutnya, siswa yang mendapat giliran berikutnya menunggu terlalu lama dan mengalihkan perhatian kepada kegiatan yang lain maka dari pelaksanaan pembelajaran tersebut siswa menjadi jenuh dan hasil pembelajaran menjadi kurang efektif. Dalam pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok di SDN 07 Pakit Mulau belum pernah menggunakan pendekatan pembelajaran dengan rintangan yang dapat lebih memotivasi siswa untuk mencoba, mengotomatisasi gerak dan memperbaiki koordinasi gerak agar lebih baik, maka perlu diketahui pengaruh pembelajaran melalui rintangan.

Upaya meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok harus dilakukan pembelajaran dengan menerapkan metode yang baik dan tepat. Dari pelaksanaan pembelajaran teknik dasar lompat jauh gaya jongkok yang dilihat pada saat proses pembelajaran, ternyata kemampuannya masih rendah.

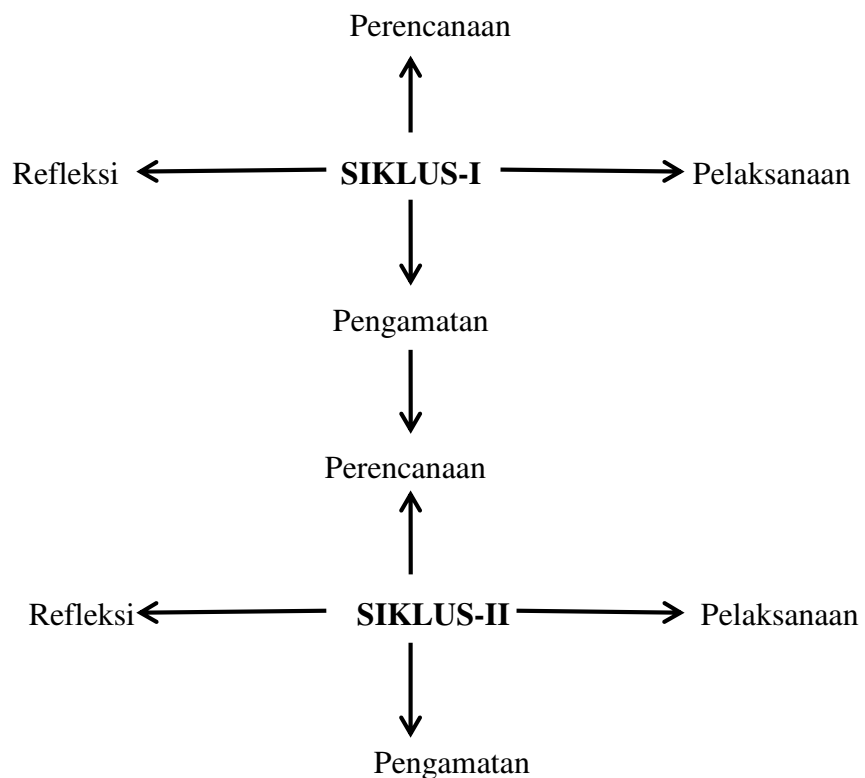
Masih rendahnya kemampuan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V di SDN 07 Pakit Mulau tersebut perlu ditelusuri faktor penyebabnya.

Berdasarkan permasalahan di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tindakan kelas mengenai masalah tersebut dengan judul : “Upaya Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Strategi Pembelajaran Lompat Rintangan Pada Siswa SDN 07 Pakit Mulau”.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK), menurut Suharsimi Arikunto, (2006: 58) “penelitian tindakan kelas adalah penelitian tindakan (action research) yang dilakukan dengan tujuan memperbaiki mutu praktek pembelajaran di kelasnya”.

Adapun model dan penjelasan untuk masing-masing tahap menurut Suharsimi Arikunto, (2006: 97) adalah sebagai berikut:



Gambar
Desain Penelitian Tindakan Kelas

Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 07 Pakit Mulau yang berjumlah 25 siswa.

Teknik Pengumpulan Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) Data Primer, berupa hasil belajar lompat jauh gaya jongkok . (2) Data Sekunder, berupa RPP, silabus dan dokumen nilai Penjas

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi informasi tentang keadaan siswa dilihat dari aspek kualitatif, dan kuantitatif. Aspek kualitatif berupa catatan lapangan pelaksanaan pembelajaran, hasil observasi dengan berpedoman pada lembar observasi. Aspek kuantitatif yang dimaksud adalah hasil penilaian belajar lompat jauh gaya jongkok.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini berupa uraian deskriptif dengan rumus dari Dekdikbud 1994 (Hadran 2015:57), sebagai berikut:

$$KB = \frac{\text{jumlah siswa tuntas}}{\text{jumlah keseluruhan siswa}} \times 100\%$$

Keterangan:

KB : Ketuntasan Belajar

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan strategi pembelajaran lompat rintangan sebenarnya sangat menyenangkan karena anak didik lebih kreatif, aktif. Karena materi lompat jauh gaya jongkok dengan strategi pembelajaran lompat rintangan tidak memberatkan siswa justru membuat siswa semakin merasa dekat dengan guru.

Deskripsi Hasil Tes Pre Implementasi (Prasiklus)

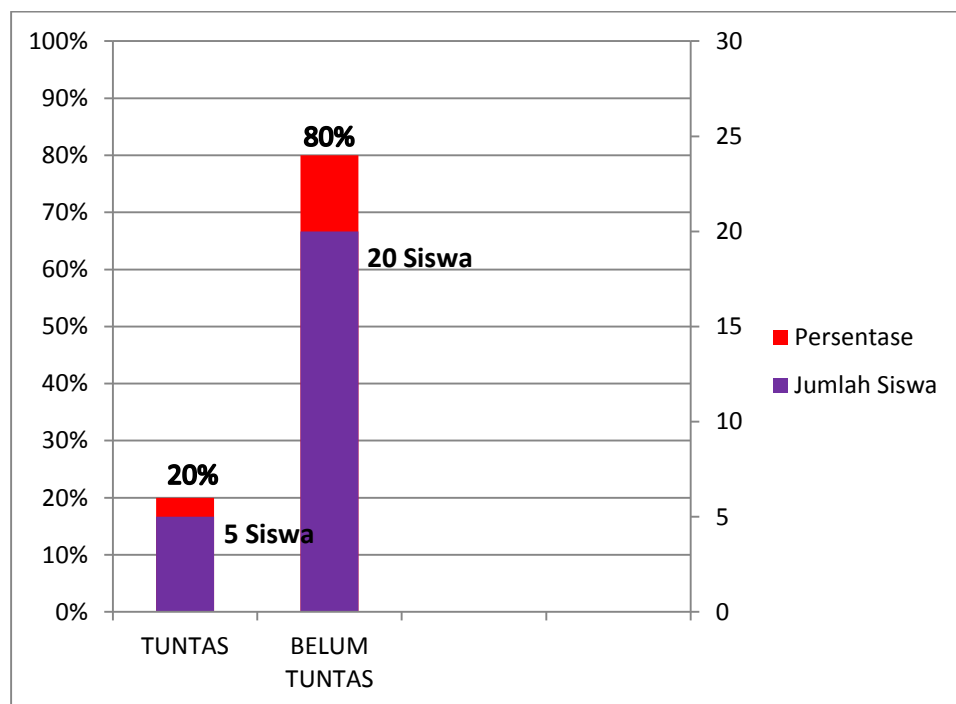
Sesuai dengan rancangan penelitian yang tercantum didalam waktu penelitian sebelumnya yang menerangkan bahwa sebelum diadakan tindakan terlebih dahulu peneliti mengadakan tes awal atau pre-implementasi dalam pengambilan nilai. Data yang telah diperoleh ini merupakan data asli dari pembelajaran yang dilakukan oleh siswa sebelum peneliti melakukan tindakan terhadap siswa untuk melakukan lompat jauh gaya jongkok .

Adapun data hasil tes Pre-Implementasi lompat jauh gaya jongkok . Agar memudahkan dalam melihat data hasil belajar tersebut, akan ditunjukkan pada table di bawah ini:

Tabel 1
Nilai Hasil Tes Awal Siswa Kelas Lompat jauh gaya jongkok

Ketuntasan	Jumlah Siswa	Persentase
Tuntas	5	20 %
Belum Tuntas	20	80 %
Jumlah	25	100 %

Data di atas menunjukkan bahwa ketuntasan siswa hanya sebesar 20% (5 siswa), siswa yang belum tuntas 80% (20 siswa) tentunya hal ini masih jauh dari indikator keberhasilan belajar minimal 75% dari jumlah siswa yang mencapai KKM = 75 %.



Grafik 1
Pra Siklus Lompat Jauh Gaya Jongkok

Grafik 1 menunjukkan bahwa siswa yang tuntas hanya sebanyak 5 siswa dan belum tuntas sebanyak 20 siswa. Hal ini menandakan bahwa terdapat masalah

yang harus diselesaikan yang perlu ditindaklanjuti oleh guru secara sistematis dan berkelanjutan untuk mengatasi permasalahan dan guru dituntut untuk dapat mencari jalan keluarnya atau solusi yang sesuai dengan baik sesuai dengan karakteristik siswa . Untuk itu, peneliti menindaklanjuti permasalahan tersebut dengan solusi melalui strategi pembelajaran lompat rintangan.

Hal ini menandakan bahwa terdapat masalah yang harus diselesaikan yang perlu ditindaklanjuti oleh guru secara sistematis dan berkelanjutan untuk mengatasi permasalahan dan guru dituntut untuk dapat mencari jalan keluarnya atau solusi yang sesuai dengan baik sesuai dengan karakteristik siswa . Untuk itu, peneliti menindaklanjuti permasalahan tersebut dengan solusi melalui strategi pembelajaran lompat rintangan.

Pembahasan

Deskripsi Hasil Tindakan Siklus I

Untuk mengetahui peningkatan kemampuan lompat lompat jauh gaya jongkok di SDN 07 Pakit Mulau dengan strategi pembelajaran lompat rintangan yang di disain untuk membuat anak senang, gembira dan menemukan gerak yang sesungguhnya dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Perhatikan tabel berikut:

Tabel 2
Siklus 1 Lompat Jauh Gaya Jongkok

Ketuntasan	Jumlah Siswa	Persentase
Tuntas	14	56 %
Belum Tuntas	11	44 %
Jumlah	25	100 %

Melihat dari table di atas, menunjukkan bahwa sebanyak 14 siswa sudah termasuk pada kolom tuntas dan yang belum tuntas masih 11 siswa yang menandakan hal positif dari tindakan yang dilakukan dimana melalui strategi pembelajaran lompat rintangan dapat meningkatkan ketuntasan dalam lompat jauh gaya jongkok. Walaupun dalam hasil akhirnya pada siklus I ini masih terdapat siswa yang nilainya belum memenuhi dari ketercapaian hasil tes yaitu 75%.

Dari seluruh siswa yang diberi tindakan terdapat beberapa siswa yang termasuk dalam kategori tuntas adalah sebanyak 14 siswa atau sebesar 56%, sedangkan yang termasuk dalam kategori belum tuntas sebanyak 11 siswa atau sebesar 44% saja. Tentu saja data ini belum mencukupi untuk mencapai KKM 75% dari jumlah siswa.

Deskripsi Hasil Tindakan Siklus II

Sesuai dari data yang terlampir pada siklus I yang menunjukkan belum terjadinya perubahan yang menuntaskan 75% dari jumlah siswa, maka peneliti perlu menindaklanjuti dari belum tercapainya KKM pada hasil belajar lompat jauh gaya jongkok yang berlujuan untuk meningkatkan/memperbaiki hasil belajar siswa pada siklus II yang akan dijelaskan pada penjelasan di bawah ini:

Berdasarkan dari hasil evaluasi yang telah dilaksanakan pada Siklus II, terdapat peningkatan prestasi siswa yang semula nilai rata-rata dari Siklus I sebesar 56% , pada siklus II terjadi peningkatan sebesar 4%, sebagaimana tampak pada tabel berikut:

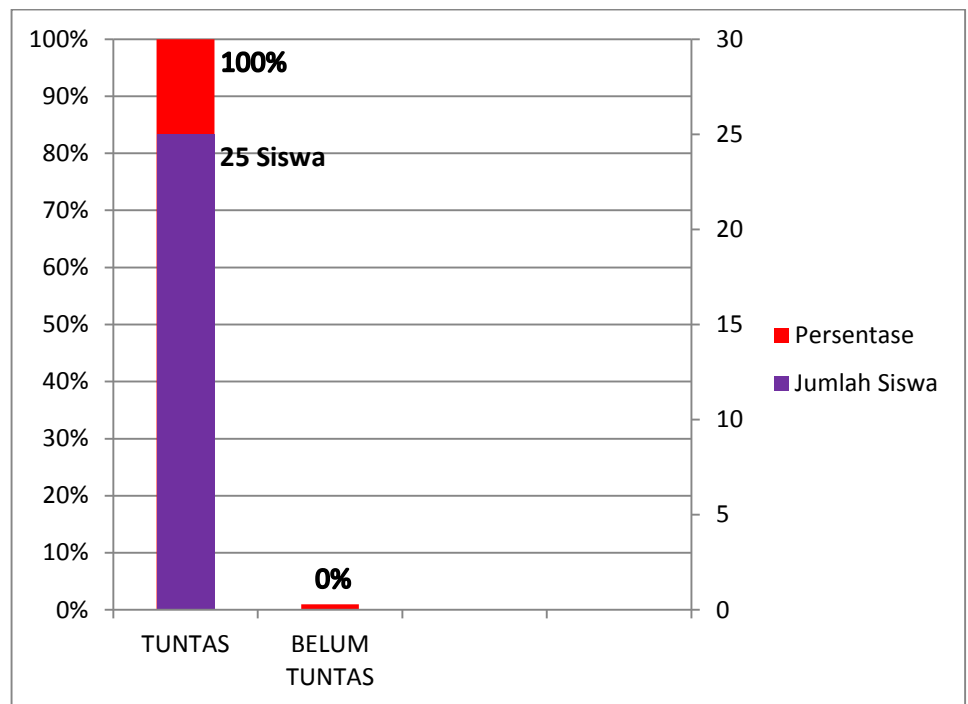
Tabel 2
Rekapitulasi Nilai Hasil Belajar Siswa pada Siklus II

Keberhasilan	Jumlah Siswa	%	KKM	Nilai
Tuntas	25	100%	75	Rata-rata
Belum Tuntas	0	0%	75	
Jumlah	25	100%	150	
Rata-rata	-	-	75	81,67

Tabel di atas menunjukkan bahwa secara umum terjadi peningkatan yang luar biasa terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN 07 Pakit Mulau pada Siklus II, yaitu nilai persentase rata-rata dari siklus I sebesar 56% menjadi 100% pada siklus II. Jadi dapat disimpulkan bahwa pada Siklus II terjadi peningkatan sebesar 44%. Pada Siklus II ini pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan strategi pembelajaran lompat rintangan dinyatakan berhasil.

Grafik 2 ini menunjukkan bahwa dimana jumlah siswa yang termasuk dalam kategori tuntas sebanyak 25 siswa, sedangkan siswa yang termasuk dalam kategori tidak tuntas sebanyak 0 siswa. Jadi keseluruhan dari siswa yang mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok tuntas sebesar 100%, berarti tidak terdapat siswa yang tidak tuntas. Hasil ini sudah mencapai rata-rata standar ketuntasan (KKM) yang telah dibuat yaitu sebesar 75% dari jumlah keseluruhan siswa yang mengikuti proses pembelajaran.

Peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa dari Siklus I dan Siklus II ditandai dengan tidak adanya peningkatan nilai siswa. Hal ini menunjukkan bahwa siswa bisa memahami dan mudah melakukan gerakan-gerakan lompat jauh gaya jongkok dengan strategi pembelajaran lompat rintangan meningkatkan semangat belajar, melibatkan siswa secara aktif dan meningkatkan kemampuan siswa khususnya pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa.



Grafik 2
Ketuntasan Hasil Belajar Siswa pada Siklus II

Data ini menunjukkan bahwa dimana jumlah siswa yang termasuk dalam kategori tuntas sebanyak 25 siswa, sedangkan siswa yang termasuk dalam kategori tidak tuntas sebanyak 0 siswa. Jadi keseluruhan dari siswa yang mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok tuntas sebesar 100%, berarti tidak terdapat siswa yang tidak tuntas. Hasil ini sudah mencapai rata-rata standar ketuntasan (KKM) yang telah dibuat yaitu sebesar 75% dari jumlah keseluruhan siswa yang mengikuti proses pembelajaran.

Peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa dari Siklus I dan Siklus II ditandai dengan tidak adanya peningkatan nilai siswa. Hal ini menunjukkan bahwa siswa bisa memahami dan mudah melakukan gerakan-gerakan lompat jauh gaya jongkok dengan strategi pembelajaran lompat rintangan meningkatkan semangat belajar, melibatkan siswa secara aktif dan meningkatkan kemampuan siswa khususnya pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa.

Pembelajaran akan mudah dilakukan apabila guru pada saat mengajar mempunyai pengetahuan dan paham akan kebutuhan siswa karena melalui inovasi dan proses pembelajaran yang tepat siswa pasti akan sangat berminat mengikuti pembelajaran tersebut.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok tergolong rendah, tiga faktor yaitu, 1) guru menyampaikan pembelajaran yang selalu monoton dengan metode ceramah (tanpa mensimulasikan gerakan) dan pemberian tugas (siswa bermain sendiri), 2) kurangnya siswa dalam penguasaan teori dan teknik lompat jauh gaya jongkok sehingga mereka sulit untuk mempraktekannya, 3) karena siswa kurang aktif melakukan pembelajaran sendiri.

Menindaklanjuti dengan adanya faktor tersebut, maka peneliti mencoba untuk meningkatkan kemampuan siswa dengan menggunakan strategi pembelajaran lompat rintangan, sehingga hasil akhirnya diperoleh siswa menjadi semangat belajar dan siswa semakin aktif untuk mengembangkan kemampuannya.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Adapun hasil yang diperoleh setelah melakukan penelitian yaitu: siklus I terdapat hasil ketuntasan dengan jumlah 14 siswa atau sebesar 56% dan siswa yang belum tuntas berjumlah 11 siswa atau sebesar 44%. Sedangkan siklus II terdapat hasil siswa dengan kategori tuntas semua dengan siswa lulus berjumlah 25 siswa atau sebesar 100% dan belum tuntas berjumlah 0 atau tidak ada.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan adapun saran yang dapat diajukan yaitu: (1) Dalam proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui lompat rintangan pada siklus satu masih banyak siswa yang belum mengerti maka perlu adanya pendekatan secara emosional agar siswa mampu dan berani melakukannya (2) Lompat rintangan bertujuan pada siswa agar berani melakukan lompat jauh gaya jongkok secara senang dan mampu untuk mengulang secara terus menerus sehingga memberikan hasil belajar yang lebih baik.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. (2006). **Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik**. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Rusli Lutan. (2001). **Belajar Hasil belajar Motorik Pengantar Teori Dan Metode**. Jakarta : Dekdikbud. Ditjendikti.

Yoyo Bahagia & Adang Suherman. (2000). **Prinsip-prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga**. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah. Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III